مأكولات صحية

مكتبة الإيمان
المنصورة ـ أمام جامعة الأزهر
ت / ٣٥٧٨٨٢

مأكولات صحية

تأليف

محمد أيمن عبدالنبى باجى

ملتزم الطبع والنشر
مكتبة الإيمان - المنصورة
ت : ٣٥٧٨٨٢

إهداء

- إلى أمى الحبيبة ، رمز العطاء والوفاء، أتمنى لكى دوام الصحة والعافية، وطول العمر إن شاء الله.
- إلى أشقائى وشقيقاتى وأبنائهم جميعًا.
- إلى عزيزتى سناء.
- وروح قلبى منه.
- إلى أستاذى الفاضل أستاذ / كمال عبدالحليم.
- والأم الحنون / مدام عفاف.
- إلى الأستاذ الفاضل/ سمير الوردانى.
- وإلى جميع أصدقائى ، وجميع الطلبة والطالبات ـ مَنْ قمت بالتدريس إليهم ـ .

محمد أيمن عبدالنبى باجى

بسم الله الرحمن الرحيم

خيركم من تعلم العلم وعلمه

مقدمة

نظرًا لأهميـة الطعام فى حيـاة الإنسان قمت بإعـداد هذا الكتاب لما رأيته من خلال عملى بالفنادق الكبرى ، وتدريسى بالمعاهد الفندقية ، من معلومـات تهم كل شخص فى حياته، وهى المحـافظة على الطعام ، من أجل أن يكون صحيا وغير ملوث بالميكروبات والبكتيريا العدو الغير مرئي للإنســان ، فليس المهم هو أن نعـد طعام جـيد المذاق والطعم فـقط، بل الأهم هو إعداد طعام خـالى من الميكروبات ، وكامل القيمـة الغذائية ، فسـوف نعرف كـيفـية شراء الخـضروات والفـاكهـة واللحوم والأسـماك والدجاج، وكيفية عمل ميزانية اقـتصادية للمنزل ، وكيفية إعداد وجبات كاملة القيمة الغذائية، وكيفـية عمل الرجيم الصحى، وسوف نقوم بشرح طرق عـمل وجبـات مـتنوعـة من الطعـام ، وشـرح مكونات الطعـام والسعـرات الحرارية ، وكيـفية مـعرفة احـتيـاج كل فرد لعدد السـعرات الحرارية ، وكيفية تخزين الأطعمة ، وأشياء كثيرة تهم الأسرة.

مع أطيب تمنياتى بالصحة والعافية.

محمد أيمن عبد النبى باجى

◘ كيفية تلوث الطعام ◘
وكيف نحافظ عليه من التلوث

كيف يتم التلوث؟ إن الميكروبات والبكتريا تعيش معنا فى الهواء ، نتيجة الملوثات الصناعية والطبيعية ، وأبسط دليل لكى نتفهم ذلك ، عندما يترك أى إنسان شقته لمدة يومين ويعود إليها يجد أتربة كثيفة جدًا ، ومن أجل ذلك يجب تنظيف أى وعاء أو مُعدة تستخدم فى إعداد الطعام قبل البدء مباشرة ، وبعد الانتهاء مباشرة يجب أن تجفف من الماء نهائيًا؛ لأن الماء هو التربة الخصبة للبكتريا.

ومثال ذلك : أن الأطعمة القليلة الماء ـ أى نسبة الرطوبة فيها قليلة ـ هى أقل عرضة للتلوث والفساد ، وسوف نشرح ذلك بالتفصيل.

***

أسباب تلوث الغذاء:

١ ـ عدم مراعاة النظافة التامة عند إعداد الأطعمة.

٢ ـ استخدام ماء غير نقى فى غسل الخضروات وتجهيز الطعام.

٣ ـ ترك الأطعمة معرضة للذباب والميكروبات بدون غطاء ، وفى درجة حرارة الغرفة ، وبالأخص الأطعمة السريعة التلف كاللحوم والبيض واللبن والطيور والأسماك.

٤ ـ وجود حشرات وقوارض كالصراصير والفئران.

٥ ـ المواد المضافة للأطعمة: المكسبات الصناعية ، ومواد حفظ الأطعمة ، وهى توضع بكميات محددة بقوانين ، وإذا زادت تكون سامة.

***

كيف نحافظ على الطعام من التلوث؟

وهذا يتم عند شراء الأطعمة ، فيجب التأكد من أن الخضروات سليمة ، والفاكهة ليس بها أى فتحات أو كسر، وسوف نشرح ذلك بالتفصيل فى الباب المخصص لذلك.

١ ـ على من يقوم بإعداد الطعام ، أن يهتم بنظافته الشخصية أولاً من الملبس والاستحمام ، لكى لا يكون سبب فى نقل الأمراض إلى الطعام، فيجب عند البدء فى إعداد الطعام غسل الأيدى جيداً بالماء والصابون، وفى أثناء العمل إذا اتسخت مع تقليم الأظافر التى تتراكم أسفلها الأقذار.

٢ ـ تستعمل ملعقة نظيفة تماماً غير صدئة من الخشب، أو الصلب، أو ستنلس ستيل ، أو الفضة فى تقليب الطعام، أو فى التذوق ، وعدم وضعها مرة ثانية بعد وضعها فى فمه ، بل يجب غسلها فوراً.

٣ ـ الطعام الصحى النظيف لا يمكن أن يعد إلا فى مطبخ نظيف جداً.

٤ ـ العناية التامة عند غسل الأطباق والشوك والملاعق والأكواب ، باستعمال الماء الساخن، وأحد المنظفات ، وشطفها جيداً ، وكذلك المكان الذى يُطهى فيه الطعام.

٥ ـ بعد إعداد وطهى الأطعمة تغطى منعًا من تلوثها، وتترك حتى تبرد قبل وضعها في الثلاجة.

٦ ـ عدم استعمال الأوانى الصدئة والنحاس غير المبيض ، وأى وعاء أو مُعدَّة شبه ذلك.

٧ ـ وضع المنظفات والكيماويات فى أماكن بعيدة عن مناطق تداول الأطعمة وعن الأطفال.

٨ ـ التأكد من أن المأكولات قبل تبريدها أو تجميدها سليمة ، وليست فاسدة ، ونضعها لكى تبرد فى الثلاجة.

***

حفظ الأطعمة من الفساد:

من المعلوم وجود درجة حرارة تتكاثر فيها البكتريا ، وهى من ٧ : ٦٠ درجة مئوية ، ومن أجل ذلك يجب حفظ الطعام إذا كان باردًا فى درجة أقل من ٧ درجات ، وإذا كان ساخنًا يحفظ فى درجة حرارة أكثر من ٦٠ درجة ؛ لأن الطعام إذا تلوث بالميكروبات يتلف، ومن الممكن تلف الطعام بفعل الإنزيمات ، أو بسبب التغيرات الكيميائية ؛ لذلك يجب مراعاة هذا الأمر.

***

كيف تحفظ الأطعمة فى الثلاجة؟

١ ـ يجب التأكد من سلامة الثلاجة ، وأن بابها يقفل بإحكام ، ويراعى عدم فتحه وقفله كثيرًا ، فهذا يعمل على دخول الهواء الساخن الذى يرفع درجة الحرارة.

٢ ـ من المهم التخلص من بقايا الأطعمة الجافة والتالفة بالثلاجة ، حتى لا يتلف غيرها من الأطعمة.

٣ ـ يجب إخلاء الثلاجة من محتوياتها وغسلها وتجفيفها ، وإعادة ترتيبها.

٤ ـ لا يجب حفظ المعلبات والمربات المعقمة التى يمكن حفظها خارج الثلاجة إلا فى حالة فتحها فتحفظ فى علبتها مغطاة على أن تستهلك فى ظرف يومين على الأكثر حتى لا تتعرض للفساد.

٥ ـ الأطعمة المطهية الساخنة تغطي حتى تبرد قبل وضعها فى الثلاجة وحتى لا ترفع درجة حرارتها وتتراكم الأبخرة داخلها وتتلف الأطعمة الأخرى.

٦ ـ تغسل الخضر الورقية كالخس والجرجير والبقدونس والشبت ، وتصفى ثم تحفظ مع ما علق بها من قطرات الماء داخل أكياس من البلاستيك النظيف على أحد أرفف الثلاجة ، أو فى الدرج الأسفل ، فتبقى محتفظة بنضرتها وصلابتها ، ولا تزيد مدة الحفظ عن يومين أو ثلاثة.

٧ ـ باقى الخضر الأخرى كالكوسة والخيار والجزر تغسل وتجفف جيدًا، أو تحفظ بنفس طريقة الخضر الورقية. والبسلة الخضراء تحفظ داخل القرون حتى لا تفقد حلاوتها ، ويجب ألا يزيد الحفظ على ٤ أيام.

٨ ـ الفاكهة اللينة كالفراولة والتين والبلح الرطب تحفظ بدون غسل إلا عند أكلها؛ حتى لا تفسد، وتفرد فى إناء مسطح ، وتغطى خفيفًا بورق زبدة أو بلاستيك يمنع تبخرها وجفافها.

٩ ـ باقى الفاكهة كالكمثرى والمشمش والخوخ تغسل وتجفف وتحفظ فى طبق مناسب على أحد أرفف الثلاجة ، أما الموالح فتحفظ خارج الثلاجة ؛ لأنها تؤكل عادة فى الشتاء، إلا فى حالة الكميات الكبيرة تحفظ كالسابق. والموز لا يحفظ فى الثلاجة حتى لا يسود.

١٠ ـ الفاكهة القوية الرائحة كالجوافة والشمام تحفظ فى كيس من البلاستيك المتين، أو إناء محكم القفل ، حتى لا تنتقل رائحتها إلى باقى محتويات الثلاجة وبخاصة الماء.

١١ ـ يغطى ماء الشرب ، ويفضل حفظه فى زجاجات من الزجاج الشفاف حتى يمكن رؤية ما بداخله بوضوح ، والتأكد من نظافتها تمامًا ، والزجاجات البلاستيك غير مأمونة ، ويصعب إزالة ما يتعلق بها من الداخل.

١٢ ـ الزبدة والجبن يحفظ فى علب من البلاستيك مغطاه حتى لا تجف ، ويجب شراء كميات صغيرة منها لسرعة نزعها ، وفى حالة الكميات الكبيرة تحفظ مغلقة فى الفريزر.

١٣ ـ عدم غسل البيض ؛ حتى لا تُزال الطبقة التى تغلف القشرة وتحميها من الفساد السريع، وإذا كان قذرًا فيمكن مسحه بقطعة مغموسة فى الزيت.

١٤ ـ اللحوم والطيور المجمدة تحفظ مباشرة فى الفريزر؛ حتى لا ينصهر الثلج إلى حين استعمالها . أما الأسماك المجمدة فيفضل استهلاكها سريعًا لسرعة فسادها. والطيور واللحوم الطازجة توضع فى أكياس نظيفة من البلاستيك ، وتوضع فى الفريزر ، ويجب عدم إعادة

الأطعمة المجمدة إلى الفريزر بعد إخـراجها منه، وتركها لأى فترة ، نظراً لسرعة تعرضها للتلوث والفساد وخطورتها.

▫ مكونات الغذاء الأساسية ▫

التمتع بالصـحة الجيدة من أهم أسباب سعـادة الإنسان وقدرته على العمل والإنتاج، وقـد بيّن لنا علم التغذية بالبحث والدراسة المسـتمرة أن الغذاء آلـة حيوية هامـة لبناء الجسـم القوى السليم ، واسـتمـرار تجديده ونشاطه وترتبط التغذية بالغذاء ومكوناته من مواد غذائية ارتباطًا كبيراً.

***

المواد الغذائية:

هى المواد أو المركـبـات الكـيـمـيـائيـة التى يـتكون منهـا الطعـام، كالبروتينات والكربوهيدرات، والدهون، والأملاح المعـدنية، والفيتامينات والغذاء السليم هو الذى يحتوى على كميـات تكفى احتياجات الجسم من هذه المواد.

وتعتبر التـغذية السليمة جزءاً علاجيًـا هامًا ، وهى تقى الجسم من العدوى وأمراض نقص وسوء التغذية، وتقلل من استـعمال الدواء فيتمتع الإنسان بالقوة البدنية ، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية.

مكونات الغذاء الأساسية:

١ ـ البروتينات :

وهى التى تقوم ببناء أنسجة الجسم وإصلاح التالف منها.

مصادر البروتينات : تنقسم إلى قسمين :

أ ـ مصادر من أصل حيوانى:

مثل اللحوم بأنواعها ، والطيور، والأسماك، والبيض ، واللبن ومنتجاته من جبن، وزبادى. وهذه الأطعمة الأمينية الأساسية بالكميات الكافية للجسم.

٢ ـ مصادر من أصل نباتى:

مثل البقول، كالفول، والعدس، واللوبيا، والفاصوليا البيضاء، والبسلة الجافة، والحمص، وفول الصويا، والبذور كالسمسم، وبذرة القطن، واللب الأبيض والأسمر، والمكسرات كاللوز، والبندق، والفستق، وعين الجمل، والفول السودانى، والحبوب كالقمح ، والأرز، والذرة ، والشعير.

***

كيف نرفع قيمة البروتينات النباتية؟

البروتينات النباتية أوسع انتشاراً ، وأكثر تنوعًا وأرخص من الحيوانية ويمكن بالتخطيط الجيد عمل وجبات بروتينية متكاملة من الأطعمة النباتية فقط يكمل بعضها البعض فى الأحماض الأساسية، ويمكن الخلط بين الأطعمة النباتية والحيوانية كاللبن والبيض والجبن.

نقص البروتين وأثره على الجسم:

أجـزاء الجـسم التى تتـأثر سـريعًـا لنقص البـروتين هى: الجلد ، والشعـر، والأظافر، والأغـشية المخـاطية المبطنة لأجـهزة الجسم، وغـير ذلك.

وبالنسبة للأطفال ينقص الوزن ، ويبطؤ النمو وتضمر العضلات.

***

٢ ـ الكربوهيدرات:

فائدتها للجسم : تعتبر المصدر الأول للطاقة فى الجسم.

مصادر الكربوهيدرات:

سكرية : مـثل العـسل الأبيض ، والأسـود، والسكر، والحلوى ، والمربى.

نشوية: مثل الحبوب ، كالقمح، والأرز، والذرة.

البقول الجافة: مثل الفول والعدس والفاصوليا البيضاء.

الدرنات: كالبطاطس والبطاطا والقلقاس.

وتوجد أيضًا الكربوهيدرات فى الخبز والمكرونة.

***

٣ ـ الدهون :

تعتبر الدهون مصـدرًا للطاقة ، فالجرام من الدهون يمد الجسم بـ ٩ سعرات فى حين الجرام من البروتين والكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات.

مصادر الدهون:

١ ـ مصادر حيوانية مثل :

الزبد ، السمن ، شحوم الحيوانات.

وفى اللحوم مثل: الضأن والأوز، والبط، والدجاج، وأيضًا توجد الدهون فى الجبن واللبن والقشدة.

٢ ـ المصادر النباتية مثل :

زيوت القطن والزيتون، وجوز الهند، والسمسم، والمكسرات، والكاكاو، والشيكولاته، والحلاوة الطحينية.

***

٤ ـ الأملاح المعدنية:

تدخل فى بناء الهيكل العظمى والأسنان ، وفى تركيب أنسجة وخلايا الجسم وسوائله، وتنظم كثيرًا من العمليات الحيوية به.

عناصر الأملاح المعدنية:

١ ـ **الكالسيوم** : وظائفه فى الجسم: بناء الأسنان والعظام القوية، وضرورى لتجلط الدم والتئام الجروح.

أين يوجد الكالسيوم؟

أفضل مصدر للكالسيوم هو اللبن الذى يمتص جيدًا ، وفى صفار البيض، والسمسم، والطحينة، والبقول، والمكسرات ، وخضر ورقية مثل: الجرجير والخُبيزة والملوخية.

أعراض نقصه:

يجعل الإنسان قلقًا وعصبيـا ، ويسبب تقلصات ، ونقصه للأطفال يصيبهم بمرض الكساح، وعند الكبار لين العظام.

٢ ـ **الحديد**: وظيفته فى الجسم:

يتـحد الهـيموجلـوبين بالأكسـجين الداخل إلى الرئتين فى عملـية التنفس ، ومنهـا إلى القلب ويضخه القلب إلـى جميع خـلايا الجسم ، حيث ينطلق الأكسجين ، ويتم توليد الطاقة.

أين يوجد الحديد؟

الكبدة ، واللحوم، وأم الخلول، والكلاوى والطحال، وزبيب بلح، والفاصوليا، والفول، والعدس، وصفار البيض، والعسل الأسود.

أعراض نقصه:

الضـعف والهزال ، وشـحوب الوجـه ، وسرعـة التنفس، وزيادة ضربات القلب لأقل جهد والصداع والأنيميا.

٣ ـ **اليود**: وظيفته فى الجسم:

يعمل على تنظيم الطاقة فى الجسم ، ونمو العقل والجلد والشعر.

أين يوجد اليود؟

الأطعمة البحرية كالأسماك والماء والخضروات.

أعراض نقصه:

بطء تمثيل الطاقة بالجسم ـ بطء النمو العقلى ـ جفاف الشعر ـ سرعة النبض ـ خفقان القلب ـ سرعة اضطراب الأعصاب.

مما سبق ذكره يتضح لنا أن إعداد وجـبة يجب أن تشتمل على جزء من كل أنواع العناصر الغذائية السابق ذكرها حتى يحصل الجسم على كل مـا يحتـاجه ، ويكون الإنسـان فى أتم صـحه ، ولكى يتـمتع الإنسـان بالحيوية والنشاط والصحة الجيدة.

فيجب أن تكون الوجبة بها:

بروتين ـ كربوهيدرات ـ دهون بنسب ضـئيلة لأننا نعرف أن الدهون تحتوى على الكولـيسترول ، وترسب الكوليسـترول فى الشرايين يصيـبها بالتصلب.

السعرات الحرارية:

سوف نقوم بتـوضيح احتياجات السـعرات الحرارية لرجل وزنه ٧٠ كيلو جرام وسنه ٢٥ : ٣٥ سوف نجد بأن احتياجاته من الغذاء طول اليوم تختلف باختلاف نوع العمل:

	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعرات حرارية
١ ـ مجهود عادى [عمل مكتبى «جالس معظم الوقت»].	٧٠	٥٥	٤٠٠	٢٣٧٥
٢ ـ مجـهود مـتوسط [طبـيب ـ مهندس ـ مدرس].	٨٠	٦٥	٥٠٠	٢٩٠٥
٣ ـ مـجهـود شاق [رياضـيين ـ عمال مصانع وبناء].	٩٥	٩٠	٧٠٠	٣٩٩٠

القيمة الغذائية لبعض الخضر

الخضروات	حجم	وزن بالجرام	سعرات حرارية	كربوهيدرات جرام	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام
خضر ورقية						
خس	١/٤ واحدة	٥٧	٨	٢	١١	-
سبانخ مسلوقة	١ كوب	١٨٠	٤٠	٦	١٦٧	٤
كرنب نيئ مفرى	١ كوب	١٠٠	٢٥	٥	٤٩	٠,٤
	١ كوب	١٥٠	٥٠	٢	٣٥٠	٥
خضر ثمرية						
باذنجان رومى مسلوق	١/٢ واحدة	١٥٠	٣٠	٥	١٢	١,٢
بامية مسلوقة	١٠ وحدات	٢٠٠	٦٠	٧	١٥	١,٥
خيار نيئ	واحدة كبيرة	١٠٠	١٢	٢	١٥	٠,٣

طماطم نيئة	واحدة	١٥٠	٣٠	٧	٢٠	٠,٨
فلفل أخضر كبير	واحدة	٦٢	١٥	٣	٦	٠,٤
كوسة مسلوقة	١ كوب	٢٠٥	٦٠	١٤	٤٧	١,٥
خضر زهرية						
خرشوف مسلوق	واحدة	١٥٠	٨٠	٢٠	٧٠	١,٥
قرنبيط مسلوق	١ كوب	١٢٠	٢٥	٥	٢٥	٠,٨
خضر جزرية ودرنية						
بطاطا مسلوقة	واحدة	١٤٧	١٧٠	٣٩	٤٧	١
بطاطس مسلوقة	واحدة	١٢٢	٨٠	١٨	٧	٦
جزر مسلوق مكعبات	١ كوب	١٤٥	١٥	١٠	٤٨	٩

خضر بقولية						
بسلة خضراء مسلوقة	١ كوب	١٦٠	١١٥	١٩	٣٧	٢,٩
ذرة شامي مسلوقة	١ كوز	١٤٠	٧٠	١٦	٢	٠,٥
فاصوليا خضراء مسلوقة	١ كوب	١٢٥	٣٠	٧	٦٢	١
الفاكهة	حجم	وزن بالجرام	طاقة (سعرات)	بروتين جرام	كربوهيدرات جرام	
برتقال بلدى	واحدة	١٨٠	٦٠	٢	١٦	
برتقال بسرة	واحدة	٢١٠	٧٥	١	١٩	
عصير برتقال طازج	١ كوب	٢٤٩	١١٥	٢	٢٦	
عصير برتقال معلب	١ كوب	٢٤٩	١٢٠	٢	٢٨	
تفاح	١ متوسطة	١٥٠	٧٠	أثار	١٨	
جريب فروت	نصف واحدة	٢٥٨	٥٥	١	١٤	
جريب فروت عصير	١ كوب	٢٤٧	١٠٠	١	٢٤	

خوخ	١متوسطة	١١٤	٣٥	١	١٠
عنب أحمر	١ كوب	١٤٠	٩٥	١	٢٦
فراولة	١ كوب	١٤٩	٥٥	١	١٣
كمثرى	واحدة	١٨٢	١٠٠	١	٢٥
ليمون كبير	٣	١٠٠	٢٨	٠,٥	٨
مانجو	واحدة	١٥٠	١٠٠	١	٢٥
مشمش	٣وحدات	١١٤	٥٥	١	١٤
موز	واحدة	١٥٠	٨٥	١	٢٣
يوسفى	١متوسطة	١١٤	٤٠	١	١٠
بطيخ	شريحة	٢٠٠	٤٦	٠,٨	١٠
شمام	شريحة	٢٠٠	٥٢	١	١٢

القيمة الغذائية للفاكهة المجففة

الفاكهة المخففة	حجم	وزن بالجرام	سعرات حرارية	بروتين حجم	كربوهيدرات حجم	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام
بلح	١ كوب	١٧٨	٤٩٠	٤	١٣	١٠٥	٥,٣
تين	١ كبيرة	٢١	٣٣	٦٠	١٥	٣٦	٠,٦
زبيب	١,٥ ملعقة كبيرة	١٤	٤٠	آثار	١١	٩	٠,٥
قراصيا	٤ وحدات	٣٢	٧٠	١	١٨	١٤	١,١
مشمش	١ كوب	١٥٠	٣٩٠	٨	١٠٠	١٠٠	٨,٢

القيمة الغذائية للمكسرات

المكسرات	حجم	وزن بالجرام	سعرات حرارية	بروتين حجم	كربوهيدرات حجم	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام
فول سوداني	١ كوب	١٤٤	٨٤٠	٣٧	٢٧	١٠٧	٣
عين جمل	١ كبيرة	١٢٦	٧٩٠	٢٦	١٩	آثار	٧,٦
لوزمقشر	١ كوب	١٤٢	٨٥٠	٢٦	١٨	٣٣٢	٦,٧
بندق	١ كوب	١٤٠	٧٨٥	٢٤	٤١	٥٣	٥,٣

نموذج مبسط للاسترشاد به عند حساب السعرات

مجموعات الغذاء	الوحدة	الكمية جرام	بروتين جرام	كربوهيدرات جرام	دهون جرام	سعرات
١- اللبن ومنتجاته (لبن- جبن- زبادى)	١ كوب	٢٤٠	٧ _ ٩	١٢	٧ _ ٩	١٣٩_١٦٥
٢- اللحوم وبديلاتها (لحوم- طيور- أسماك)	١ قطعة	١٠٠	١٦_٢٠		١٢_١٥	١٨٨_٢١٥
- بيض	واحدة	٣٥	٤		٤	٥٢
فول- عدس- فاصوليا	١ كوب	١٨٠-٢٠٠	١٥	٤٨	١	٢٦١
٣- الفاكهة والخضر						
الخضر الورقية: خس- جرجير	١ كوب	١٠٠	١	٣		١٦
الموالح: برتقال- يوسفى	١ ثمرة	١٠٠	١	١٠		٤٤
بقية الفاكهة والخضر	١ كوب	٢٠٠	٤	١٢		٦٤
٤- الخبز والحبوب						
خبز	رغيف	١٤٠	٩	٧٠		٣٢٥
أرز- مكرونة- ملسوتة-	½ كوب	١٠٠	٢	٢٦	١	١١٢
سكر	ملعقة شاى	٧		٧		٢٨
مربى- عسل أبيض أو أسود	ملعقة كبيرة	٢٠	آثار	١١_١٤		٤٤ _ ٥٦
الدهون والزيوت المضافة للأطعمة	١ ملعقة كبيرة	١٥			١٥	١٣٥

جرام الدهون يعطى ٩ سعرات.

جرام البروتين يعطى ٤ سعرات

جرام الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات

مما ذكر فى الجداول السابقة، ومعرفة السعرات الحرارية للفاكهة والخضر واللحوم والطيور والأسماك ومعرفة احتياجات كل فرد من السعرات الحرارية ، يجب أن لا نتعدى هذه السعرات ؛ لأن الزائد منها يتخزن ، ويتحول إلى دهون ، وهذا يسبب زيادة الوزن ، ومن أجل ذلك يجب على الإنسان الإقلال من تناول الدهون ، وكلما تقدم الشخص فى العمر ، كلما أقل من تناول الدهون، ومن أجل ذلك يجب على الإنسان أن لا يتعدى السعرات الحرارية المقررة له، ويجب أن يمارس أى نوع من أنواع الرياضات ؛ لأنها تحرق السعرات الحرارية الزائدة.

***

ومن أجل ذلك فالرجيم الصحى هو:

تناول جزء من كل الأطعمة ، والإقلال من الدهون ، والكربوهيدرات، والإكثار من الخضروات، والفاكهة، مع ممارسة الرياضة، ومهم جدًا ممارسة الرياضة ؛ لأنها هى التى تحرق السعرات الزائدة ، وتنشط الدوّرة الدموية.

النوع	الفائدة
القرفة	تطحن القرفة وتستخدم كمشروب يفيد فى حالات الكحة ونزلات البرد وآلام الحيض. كما تستعمل لإكساب نكهة مستحبة للبسكويت والكعك والكفتة.
الجنزبيل	يستعمل لإكساب نكهة للبسكويت بالبهار والكعك ويفتح الشهية ، ويساعد فى عملية الهضم وينظم الدورة الشهرية المتأخرة ، ومدر خفيف للبول.
القرنفل	يستعمل فى الأغراض الطبية كعلاج الأسنان ، ومسكن لآلامها والآلام الروماتيزمية، ومطهر للفم.
الحلبة	مصدر ممتاز لفيتامين ب ، ومفيدة للمرضع لإدرار اللبن ، ومفيدة لتسكين آلام المعدة والأمعاء.
الينسون	يستعمل كمشروب مهدئ طارد للغازات بالمعدة والأمعاء، ويفيد الأطفال الصغار فى حالات المغص.
الكمون	له نكهة عطرية مستحبة فى تتبيل السمك ، وعمل الدقة وفى العلاج كمشروب لتهدئة المغص، وعلاج بعض حالات الإسهال.

النوع	الفائدة
الكراوية	تستعمل كمشروب ساخن فى حالات المغص، وتساعد فى الهضم ، كما تدخل فى البسكويت.
النعناع	له رائحة ذكية، يستعمل أخضرًا أو مجففًا ، مطهر للفم ، يدخل فى الأغراض الطبية، كمعاجين للأسنان، ويستعمل مشروبه كمهدئ للمعدة ، وطارد للغازات ، ومانع للقيئ.
ورق اللاورا	ورق شجر صغير الحجم ينمو فى الهند ، له نكهة عطرية ذكية، طارد للغازات من المعدة والأمعاء، ويستعمل لإكساب اللحوم والطيور والأسماك والصلصات والخضر نكهة مستحبة.
الحبهان	يطحن مع البن لإكسابه نكهة جيدة، كما يستعمل فى إكساب النكهة المستحبة للماء واللحوم والطيور والصلصات ، مفيد فى بعض حالات انتفاخ الأمعاء، مهدئ وملطف للمعدة.
المصطكى	تستعمل كمطهر للفم عند مضغها، مقوية للثة والأسنان، تستعمل ككمّادات لعلاج الآلام الروماتيزمية وآلام النقرس ، ومشروب المصطكى مفيد فى حالات قرح الأمعاء والتهابات الصدر والكحة.

النوع	الفائدة
الفلفل الأسود	يستعمل فى تتبيل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والصلصات.
الفلفل الأبيض	نهكته وطعمه معتدل عن الفلفل الأسود ، يستعمل فى تتبيل الصلصة البيضاء وصلصة المايونيز وغيرها
الكزبرة	الكزبرة الخضراء تستعمل فى المحشوات والقلقاس ، وتستخدم فى المخللات والأغراض الطبية.
جوزة الطيب	تستخدم فى تتبيل اللحوم وخلافه ، ولها تأثير مخدر، وفى الحساء.

الأوزان المثالية للرجال بالنسبة لأطوالهم

الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام
١٤٥	٥١,٩ - ٥٤,٤	١٦٠	٦٠,٥ - ٦٣,٥
١٤٦	٥٢,٤ - ٥٥,٠	١٦١	٦١,١ - ٦٤,١
١٤٧	٥٢,٩ - ٥٥,٥	١٦٢	٦١,٧ - ٦٤,٧
١٤٨	٥٣,٥ - ٥٦,١	١٦٣	٦٢,٣ - ٦٥,٤
١٤٩	٥٤ - ٥٦,٧	١٦٤	٦٢,٩ - ٦٦
١٥٠	٥٤,٥ - ٥٧,٢	١٦٥	٦٣,٥ - ٦٦,٦
١٥١	٥٥ - ٥٧,٧	١٦٦	٦٤ - ٦٧,١
١٥٢	٥٥,٦ - ٥٨,٣	١٦٧	٦٤,٦ - ٦٧,٨
١٥٣	٥٦,١ - ٥٨,٩	١٦٨	٦٥,٢ - ٦٨,٤
١٥٤	٥٦,٦ - ٥٩,٤	١٦٩	٦٥,٩ - ٦٩,١
١٥٥	٥٧,٢ - ٦٠	١٧٠	٦٦,٦ - ٦٩,٦
١٥٦	٥٧,٩ - ٦٠,٧	١٧١	٦٧,٣ - ٧٠,٦
١٥٧	٥٨,٦ - ٦١,٥	١٧٢	٦٨ - ٧١,٣
١٥٨	٥٩,٣ - ٦٢,٢	١٧٣	٦٨,٧ - ٧٢,١
١٥٩	٥٩,٩ - ٦٢,٨	١٧٤	٦٩,٤ - ٧٢,٨

◘ تابع الأوزان المثالية للرجال بالنسبة لأطوالهم ◘

الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام
١٧٥	٧٠,١ - ٧٣,٦	١٨١	٧٥ - ٧٨,٧
١٧٦	٧٠,٨ - ٧٤,٣	١٨٢	٧٥,٨ - ٧٩,٥
١٧٧	٧١,٦ - ٧٥,١	١٨٣	٧٦,٥ - ٨٠,٣
١٧٨	٧٢,٤ - ٧٦	١٨٤	٧٧,٢ - ٨١,١
١٧٩	٧٣,٣ - ٧٦,٩	١٨٥	٧٨,١ - ٨١,٩
١٨٠	٧٤,٢ - ٧٧,٩	١٨٦	٧٨,٩ - ٨٢,٨

الأوزان المثالية للإناث بالنسبة لأطوالهم

الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام
١٤٠	٤٤,٩ ـ ٤٧,١	١٥٥	٥٢,١ ـ ٥٥,٧
١٤١	٤٥,٤ ـ ٤٧,٦	١٥٦	٥٣,٧ ـ ٥٦,٣
١٤٢	٤٥,٩ ـ ٤٨,١	١٥٧	٥٤,٣ ـ ٥٧
١٤٣	٤٦,٤ ـ ٤٨,٧	١٥٨	٥٤,٩ ـ ٥٧,٦
١٤٤	٤٧ ـ ٤٩,٣	١٥٩	٥٥,٥ ـ ٥٨,٢
١٤٥	٤٧,٥ ـ ٤٩,٨	١٦٠	٥٦,٢ - ٥٩
١٤٦	٤٨ ـ ٥٠,٣	١٦١	٥٦,٩ - ٥٩,٧
١٤٧	٤٨,٦ ـ ٥١	١٦٢	٥٧,٦ - ٦٠,٤
١٤٨	٤٩,٢ ـ ٥١,٦	١٦٣	٥٨,٣ - ٦١,٢
١٤٩	٤٩,٨ ـ ٥٢,٢	١٦٤	٥٨,٩ - ٦١,٨
١٥٠	٥٠,٤ ـ ٥٢,٩	١٦٥	٥٩,٥ - ٦٢,٤
١٥١	٥١ ـ ٥٣,٥	١٦٦	٦٠,١ - ٦٣,١
١٥٢	٥١,٥ ـ ٥٤	١٦٧	٦٠,٧ - ٦٣,٧
١٥٣	٥٢ ـ ٥٤,٢	١٦٨	٦١,٤ - ٦٤,٤
١٥٤	٥٢,٥ ـ ٥٥,١	١٦٩	٦٢,١ - ٦٥,١

يجب تجنب الأطعمة الآتية:

١ ـ اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.

٢ ـ الحساء (شوربة اللحم).

٣ ـ الفجل والبنجر والجزر والسبانخ.

٤ ـ الفطائر الحلوة.

٥ ـ التين والزبيب المجففين.

٦ ـ ماء جوزة الهند.

٧ ـ التوابل والمخللات.

٨ ـ الخبز المحتوى على الملح.

٩ ـ ملح الطعام.

١٠ ـ الأطعمة المعلبة بأنواعها ، إلا إذا كانت خالية من الملح.

***

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١ ـ الخبز والتوست (بدون ملح).

٢ ـ البليلة والكورن فليكس.

٣ ـ الأرز المطهى والعدس والفول والبقوليات الأخرى.

٤ ـ ملعقتا مائدة من اللبن أو منتجاته تضاف إلى الشاى أو القهوة .

٥ ـ حساء (شوربة الخضروات) ، فيما عدا الفجل والبنجر والجزر.

النظام الغذائى لمرضى السمنة

يجب تجنب الآتى:

١ ـ الأرز ،والمهلبية، والبليلة، واللبن كامل الدسم.

٢ ـ القشدة، والزبدة، والبطاطس، والبطاطا.

٣ ـ الفطائر الحلوى ، والمربى ، والحلويات.

٤ ـ الفواكة المجففة، والمشروبات السكرية.

٥ ـ التوابل ، والبهارات باعتدال.

٦ ـ المخللات باعتدال ، مع استبعاد المخللات المنقوعة فى الزيت ، والشاى والقهوة ، مع مراعاة خصم السكر واللبن المضافين إليها من الحصة اليومية.

٧ ـ السوائل بكميات حرة.

***

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١ ـ خبز نصف رغيف، أو ثلاث قطع توست يوميًا.

٢ ـ حساء (شوربة عدس خفيفة ، طبق صغير يوميًا).

٣ ـ لحم ، أو سمك، أو دجاج (قطعتان صغيرتان يوميًا).

٤ ـ بيض (بيضتان يوميًا).

٥ ـ كوب لبن منزوع الدسم يوميًا.

٦ ـ الشوربة (٢ كوب يوميًا).

٧ ـ سلطة خضروات بكميات حرة.

٨ ـ سكر وعسل نحل (٣ ملاعق صغيرة يوميًا).

٩ ـ فواكة طازجة (ثلاث حبات متوسطة يوميًا).

***

إلى كل من شغلته الحياة عن تعلم فن الطهى ، سوف نقوم بشرح عملى لكيفية تعلم إعداد الطعام ، وسوف نختار مجموعة متنوعة من الأطعمة ، وسوف نراعى القيمة الغذائية ، وقلة التكلفة ، وأكلات خفيفة بسيطة.

***

عند عمل ميزانية للمنزل يجب مراعاة ما يأتى:

١ ـ أن نهتم بالقيمة الغذائية للطعام ، وليس بالكمية ، أى عند شراء لحوم يجب شراء الجيد منها، وعند الطهى وتناول الطعام بدلاً من إعطاء الفرد ١٠٠ جرام ، فيكفيه ٦٠ جرام، والباقى يعوض من الشوربة والصلصات، أو ندخل بدائل اللحوم ، مثل: البقول، والنباتات الغنية بالبروتين أيضًا.

٢ ـ التنويع : أى استخدام اللحمة المفرومة بدلاً من طهى اللحوم

كالمعتاد ، فاللحوم المفرومة متنوعة فى طرق عملها، واقتصادية أيضًا .

٣ ـ تنوع أيام الأكل: أى يوم غنى بالبروتينات مثل: اللحوم والأسماك والطيور، ويوم مثل العدس والبصارة والعجة، والمحمرات من الأطعمة مثل: الباذنجان والبطاطس ، وما شابه ذلك.

٤ ـ الإكثار من الخضروات والسلطات والشوربة؛ لأن ذلك يعوض النقص فى البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية.

***

السلطات

لطبق السلطة أهمية كبيرة ، فهو يضفى بألوانه الزاهية جمالاً على المائدة، كما أنه يمد الجسم بمواد الوقاية من أملاح معدنية ، كالحديد، والكالسيوم، والفيتامينات التى من أهمها (فيتامينىّ أ ـ جـ) ، والألياف تنشط الأمعاء ، وتساعد فى عملية التخلص من الفضلات.

***

السلطة الخضراء (البلدى) :

المقادير :

* خضر الموسم .
* نصف واحدة خس.
* ١ ثمرة فلفل أخضر.

* ٢ ثمرة خيار.
* ٢ ثمرة طماطم.
* ١ ثمرة جزر.
* ربع رابطة جرجير.

طريقة العمل:

تنظيف الخضروات جيدًا، وغسلها بالماء النقى، ثم تقطع قطع مكعبات كبيرة، لكى لا تفقد القيمة الغذائية ، ثم تتبل بالزيت وعصير الليمون والملح والكمون.

***

سلطة الزبادى بالخيار والنعناع :

المقادير:

* ١ كوب زبادى.
* ١ خيار.
* ٢ فص ثوم.
* ٢ ملعقة صغيرة نعناع مفروم.
* $\frac{١}{٨}$ ملعقة صغيرة ملح.

طريقة العمل:

يوضع الزبادى فى سلطانية ، ويخلط جيدًا مع الملح والنعناع والثوم المفرى، ثم يبشر الخيار بالمبشرة على الوش الكبير، ويخلط مع باقى المكونات.

سلطة التبولة:

المقادير:

* ٥ حزمة بقدونس.
* قليل من النعناع الأخضر.
* ٣ بصلات.
* ١ فنجان برغل.
* عصير ليمون حسب التذوق.
* زيت - ملح - طماطم - بهار.

طريقة العمل:

١ - ينظف ويغسل البرغل جيدًا وينقع بالماء.

٢ - يفرم البقدونس والنعناع والبصل والطماطم بالسكين فرمًا ناعمًا ويخلط جيدًا.

٣ - يعصر البرغل من الماء ، ويضاف إلى الخليط السابق.

٤ - يضاف الملح والزيت وعصير الليمون والبهار ، ويقلب الجميع سويًا.

***

سلطة الفتوس:

المقادير:

* نصف كيلو طماطم.

* نصف رغيف عربى.
* ٣ خيار.
* ١ حزمة بقدونس.
* قليل من النعناع.
* ١ بصلة.
* عصير ليمون - ملح - بهار - زيت.

طريقة العمل:

١ - تقطع جميع الخضروات إلى قطع صغيرة، ويفرم البقدونس والنعناع والبصل بالسكين.

٢ - يحمر الخبز فى الزيت بعد أن يقطع قطع صغيرة (مكعبات).

٣ - يضاف عصير الليمون والملح والبهار والزيت، ثم الخبز، ويقلب الجميع سويًا.

***

سلطة الطحينة:

المقادير:

* كوب طحينة خام + ١ كوب ماء، أو حسب الطلب (خفيفة أو ثقيلة) + ٥ فص ثوم.
* ربع فنجان عصير ليمون + ربع خل.
* ملح + كمون + قليل من الشطة.

طريقة العمل:

توضع الطحينة فى سلطانية ، ثم يضاف عصير الليمون والماء والخل والثوم المفروم والملح والكمون والشطة، ويضرب الجميع بالمضرب السلك حتى تتجانس مع بعضها.

***

سلطة بابا غنوج:

المقادير:

* نصف كيلو باذنجان رومى.
* ١٠٠ جرام طحينة.
* ٢ بصلة.
* عصير ليمون.
* ثوم مفرى.
* بقدونس مفروم.
* ملح وكمون.

طريقة العمل:

١ ـ يشوى الباذنجان والبصل ثم يقشر.

٢ ـ يهرس حتى ينعم ، ويضاف إليه الطحينة والثوم وعصير الليمون ، ويتبل حسب التذوق ، ويضرب جيدًا بملعقة خشب ، ويصبح جاهزًا.

باذنجان مخلل:

المقادير:

* نصف ك باذنجان عروس.
* ٥ فص ثوم.
* ٢ طماطم.
* ربع حزمة بقدونس.
* ١ بصلة.
* زيت + عصير ليمون + كمون + قليل من الشطة.

طريقة العمل:

يسلق الباذنجان أو يحمر ، ثم تفرم الطماطم والبقدونس والبصل والثوم، ثم يضاف إليهم الزيت وعصير الليمون والكمون والشطة ، ثم يحشى الباذنجان بهذا الخليط ، ويوضع الباقى عليه.

***

الحساء (الشوربة)

عرف الإنسان الحساء منذ وقت بعيد، قبل أن يصبح الطهى فنًا، فكان القدماء يلقون أى قطع من اللحم فى إناء كبير به ماء يغلى على نار الفحم أو الخشب، ثم اكتشفوا صدفة أن وضع بعض الأعشاب الذكية الرائحة فى هذا الإناء يكسب الحساء طعمًا أفضل ، ولكل شعب من الشعوب أنواعه الخاصة من الحساء التى يتميز بها.

حساء الخضار المقطع:

المقادير :

* نصف ك خـضـروات (جزر + كـوسـة + بطاطس + كـرات + بسلة).
* ٤ كوب مرقة (شوربة دجاج أو لحم).
* ٢ فص حبهان.
* ١ فص مستكة.
* ملح + جوزة الطيب + فلفل أبيض.
* زبدة.

طريقة العمل:

١ ـ تجهز الخضروات ، وتقشر ، وتقطع قطعًا صغيرة مربعة ، مثل زهر الطاولة.

٢ ـ تسوى الخضروات فى الزبدة حسب درجة التسوية.

٣ ـ أولاً يوضع الكرات، ثم الجزر، ثم البـطاطس، ثم البسلة، ثم الكوسة.

الفترة بين كل نوع ٢ دقيقة . ثم تضاف مرقة الدجاج أو اللحم، ثم تضاف التوابل ، وتترك حتى تنضج.

ملحوظة:

المرقة أو البيون خلاصة سلق الدجاج أو اللحم فى الماء.

حساء العدس:

المقادير:

* نصف ك عدس أصفر.
* ١ بصل.
* ٢ فص ثوم.
* عدد واحد بطاطس + جزر.
* ملح + فلفل + كمون.
* زبدة + مرقة لحم أو دجاج ٢ كوب كبير.

طريقة العمل:

١ ـ يغسل العدس جيدًا ، ثم يوضع فى إناء على النار مع البصل والثوم والجزر والبطاطس، ويقلب الجميع فى الزبدة على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى يصبح ساخنًا.

٢ ـ تضاف المرقة والتوابل ، ويغطى ويترك حتى يتم النضج.

٣ ـ يصفى بمصفاة سلك ناعمة ، ويرفع على النار مرة ثانية؛ ليغلى، ويتبل حسب التذوق، ويقدم ساخنًا مع مكعبات خبز أفرنجى جاف محمر.

***

حساء الشعرية:

المقادير:

* ربع ك شعرية.

* ١ لتر مرقة دجاج أو لحم.

* توابل ملح + مستكة + جوزة الطيب + فلفل أبيض + حبهان + زبدة.

طريقة العمل:

إناء يوضع على النار به الزبدة قليلة؛ حتى لا تطفى على سطح الحساء، وعندما تسخن الزبدة توضع الشعرية حتى تحمر، ويصبح لونها ذهبى، ثم ترفع من على النار، وتصفى من الزبدة، ثم توضع على النار ثانية، ويوضع فوقها المرق والتوابل ، حتى تنضج الشعرية ، وتقدم ساخنة.

***

حساء لسان العصفور (نفس الطريقة).

***

◘ الصلصات ◘

هى عبارة عن خلطات سائلة القوام نوعًا ، أو سائلة القوام، أو سميكة نوعًا، تضاف عادة للحوم والطيور والأسماك والخضر والنشويات لإكسابها ليونة أو دسامة.

صفات الصلصات الجيدة:

١ ـ تعمل على تحسين نهكة الطعام.

٢ ـ تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف.

٣ ـ تعطى الصنف ليونة وطراوة.

٤ ـ تزيد من القيمة الغذائية للأصناف.

٥ ـ تساعد على فتح الشهية.

***

صلصة الطماطم:

وهى أساس طهى الخضروات فى مصر ، وهى بسيطة جداً.

المقادير:

* ملعقة كبيرة سمن.
* ١ كوب عصير طماطم.
* كوب مرقة لحم أو دجاج.
* ٤ فص ثوم مفروم + بصلة مفرومة.
* ملح + فلفل.

طريقة العمل:

١ ـ إناء نضعه على النار وبه السمن حتى تسخن ، ثم يوضع البصل والثوم حتى يصفر لونه.

٢ ـ يضاف له عصير الطماطم ، ويترك على نار هادئة حتى يتركز نوعًا ما.

٣ ـ تضاف المرقة وتتبل حسب التذوق ، ومنها يطهى كل أو معظم الخضروات التى تدخل فيها صلصلة الطماطم.

هى أساس المكرونة بالصلصلة.

مكرونة بالصلصلة:

تسلق المكرونة فى ماء يغلى ونضع إليـه قليل من الملح والزيت حتى لا تتماسك المكرونة مع بعضها نتيجة المادة النشوية.

ثم بعد السلق والنضـج تصفى المكرونة وتبرد ثم نحـضر الصلصلة الجاهزة السابقة ، ونضعها على النار، ثم تضاف المكرونة ، وتتبل حسب التذوق بالملح ، وتترك خمس دقائق حتى تشرب الصلصة.

***

بسلة بالجزر وصلصة الطماطم:

تنظف البـسـلة ويقـشـر الجـزر ، ويقطع على شكـل زهر الطاولة مربعات ، ثم نحضر صلصة الطماطم الجاهزة، ونضع البسلة والجزر، ثم يضـاف عليهم مـرقة الـدجاج أو اللحم، وتتـبل بالملح والفلفل حـسب التذوق، ويترك على النار حتى ينضج.

***

بطاطس بصلصة الطماطم:

تقـشر البطاطس ، وتقطع مـكعبـات كبـيرة، ثم نحـضر صلصـة الطماطـم الجاهزة، ونضعـها فى إناء على النار، ثم تضـاف البطاطس ، وتقلب ثم يضاف إليها مـرق الدجاج أو اللحم ، وتتبل وتترك على النار حتى تنضج.

***

أيضًا البامية بالصلصة، والسبانخ بالصلصة [وأى خضار بالصلصة]:

عندما تجهز الصلصة ـ كما سبق أن ذكرنا ـ يجهز نوع الخضار، وينظف ويغسل جيدًا ، وإذا كان به قشر يقشر، ثم يضاف إلى الصلصة، ويقلبان معًا لمدة ثلاث أو خمس دقائق، ثم يضاف إليهم مرق اللحم أو الفراخ، ويتبل ويترك على النار حتى ينضج.

إن عمل الطهى بسيط وسهل ، ولكن الرغبة هى المهم، فكما سبق أن ذكرنا أنواع الخضروات المطهية فأساسها الصلصة ، والصلصة بسيطة جدًا، ولكن النصيحة التى أوجهها إلى من تبدأ تعلم الطهى أن تحضر وتعد هذه الأصناف أولاً مع قريبة لها أو جارة أو صديقة تجيد الطهى.

حتى يسهل عليها التعلم، أو تسأل عما يحدث من تغيرات عند إعداد أى نوع من الطعام.

والله الموفق.

***

صلصة البشاميل :

[وكيفية إعداد المكرونة بالبشاميل]:

مكونات صلصلة البشاميل :

* ٣ ملعقة دقيق + ٣ ملعقة زبدة أو سمن.
* ١ لتر لبن.
* ملح + فلفل أبيض + قرنفل أو قرفة.

الطريقة :

وعـاء على النار به الزبدة حتى تـسخن، ثم يضـاف الدقيق حـتى يتـشرب الزبـدة، ثم يضاف إليـهم اللبن، ويضـربان بالمضـرب السلك، ونضيف إليـهم الملح والفلفل والقرنفل ونسـتمر فى الضـرب حتى يغلظ الصوص، ثم يرفع من على النار.

نسلق المكرونة كما سبق أن ذكرنا ، وتصفى وتبرد.

***

طريقة عصاج اللحم للمكرونة بالبشاميل:

المقادير :

* $\frac{1}{4}$ ك لحمة مفرومة لكل $\frac{1}{2}$ ك مكرونة.

* ١ بصلة مفرومة.

* فنجان عصير طماطم.

* ملح فلفل + زبدة.

نضع إناء على النار به الزبدة حـتى تسخن ثم نضع البـصل المفروم حتى يصفـر لونه، ثم يضاف اللحم المفروم، ويضاف عصـير الطماطم ، ثم التوابل ، وتترك حتى تنضج.

نحضر صينية فـرن، وتدهن بالزبدة، ثم نحضر المكرونة ، ويضاف إليها جزء من صلصلة البشـاميل، ثم نضع جزء من المكرونة فى الصينية، ثم نضع فوقها اللحم المفروم، ثم نضع باقى المكرونة على اللحم المفروم، ثم نضيف باقى صلصة البشاميل ، وتوضع فـوقها جبنة رومى مفرومة ،

وتدخل الفرن حتى يحمر الوجه.

***

طهى الأرز:

الأرز من الأكلات الشائعة في مصر والعالم أجمع، وله طرق كثيرة ومتنوعة ، لكــن أساسها هو الأرز الأبيض العادى، ثم يـتنوع بإضافة أى شيء آخر إليــه، وسوف نعــرض بعض من أنواعه المعــروفة ، ويجب أن نعرف أن سبب نجاح طهى الأرز هو مقدار الماء الذى يوضع له ، أو المرق (ناتج سلق اللحوم أو الدجاج).

لكى ينجح طهى الأرز يجب أن يكون المــاء أو المرق المستــخدم فى طهى الأرز أن يكون ساخنًا جدًا وأن يوضع الأرز على النار ، ويقلب فى المادة الدهنية لمدة ثلاث دقائق تقــريبًا، حتى تتفتح مــسماته ؛ لأنه صلب والماء الساخن أيضًا يساعد على تفتح المسامات ، ويتشرب بسرعة ، وهذا يجعله لا يتماسك ـ أى: لا يتعــجن ـ وينضج بأسرع وقت . وكمية الماء المضاف إليه تكون أعلى من الأرز الموضوع فى الإناء على النار بحوالى ١ سم تقريبًا، وأن يهدأ عليه النار، حتى لا يحترق من أسفل.

***

الأرز المفلفل:

المقادير:

* كوب ماء.
* ١ : ١,٥ كوب ماء أو مرق.

* ملعقة كبيرة سمن أو زيت أو خليط.

* نصف ملعقة شاى ملح.

طريقة العمل:

١ ـ ينقى الأرز ويغسل ويصفى.

٢ ـ تسخن المادة الدهنية فى إناء على النار.

٣ ـ ثم يضاف الأرز ويقلب فى المادة الدهنية حوالى ٣ دقائق.

٤ ـ يضاف الماء أو المرق والملح ثم يغطى الإناء ، ويترك حتى يبدأ الغليان.

٥ ـ يترك يغلى من ٣ : ٥ دقائق ، ويتشرب معظم الماء.

٦ ـ تهدأ الحرارة جدا ويترك حتى يتم النضج حوالى ١٥ دقيقة لنتأكد من سوى الأرز ، نقلب الأرز ثم نأخذ قليلاً من حباته، ونضغط عليها بالأصابع ، فإذا انهرست جميعًا دل على سوى الأرز، وإذا تبقى جزء من الحبة لم يهرس ، دل على عدم نضج الأرز.

***

أرز بالشعرية:

نفس مقادير الأرز المفلفل ، ويزاد عليه نصف ك شعرية ، وملعقة سمن.

طريقة العمل:

نحضر إناء ونضع به السمن حتى يسخن ، ثم تضاف الشعرية

وتقلب حتى تحمر ، ثم يضاف الأرز ، ويقلبان سويًا ، ثم يضاف الماء أو المرق والملح ، ثم يطهى مثل الأرز المفلفل.

***

أرز سعودى (كبسة سعودى):

المقادير:

* نصف ك لحم مقطعة مكعبات صغيرة.
* ٣ كوب أرز.
* ١ بصلة مفرومة.
* ٢ فص ثوم مفروم.
* نصف كوب زبيب.
* ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.
* قرنقل - ملح - بهارات.
* لوز ، وصنوبر محمر بالسمن.

طريقة العمل:

١ - تسوى اللحمة سويته فى السمنة ، وتتبل بالبهارات.

٢ - يضاف للَّحم ثلاثة أكواب ماء، ويترك على النار حتى تقرب من النضج.

٣ - تسوى البصلة والثوم المفرى سويته فى السمن ، ثم تضاف للحم البهريز والمرقة ثم عصير الطماطم ، ويقلب الخليط جيدًا.

٤ ـ عند الغليان نضع فوقهم الأرز والزبيب ، ويترك على نار عالية إلى أن يتبخر السائل وتهدأ الحرارة ، ويترك إلى أن ينضج الأرز ، ويقلب بالمقصوصة مرتين ويتم النضج.

***

اللحوم:

تحتل اللحوم المركز الأول على المائدة ، فطبق اللحم هو الرئيسى والمفضل فى الوجبة ، ويعتبر الكثيرون أن الوجبة غير كاملة إذا خلت من اللحم حتى إذا احتوت على أطعمة أخرى كاملة البروتين .

***

واللحم يمد الجسم بالمواد الآتية:

١ ـ اللحم مصدر ممتاز للبروتين الكامل.

٢ ـ يحتوى الدهن على فيتامين (أ) ، ويمد الجسم بالطاقة المركزة ؛ ولذا فالإكثار منه يؤدى إلى البدانة وأضرارها.

٣ ـ يحتوى اللحم الأحمر على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء بالجسم ، ولذا فهو مفيد فى حالات الأنيميا (فقر الدم) وبخاصة الكبد ، فقطعة الكبد التى تساوى ١٥ جم تعطى ٨,٨ ملجم من الحديد، فى حين يعطى وزنًا مماثلا من اللحم الأحمر ٣,٦ ملجم أى حوالى ربع الاحتياجات اليومية من الحديد ، ويجب ألا ننسى أن صفار البيض والبقول والفاكهة تعطى أيضًا كميات كبيرة منه.

شراء اللحم:

يباع اللحم إما طازجًا حديث الذبح ، أو مجـمدًا ، أو معلبًا مطهيًا مثل اللانشون والبلوبيف، أو مجفـفًا مثل البسطرمة والسجق الجاف وغير ذلك.

وعند شـراء اللحم الطـازج الحديـث الذبح يجب أن يكون جـيـد الرائحة، ولونه أحمر زاهٍ ، غيـر مسود أو به بقع زرقاء، غير رخو ، أليافه دقيقـة، يتخللها بعض الدهن، وإذا كان مغطى بطبقة من الدهن فيجب أن تكون خفيفـة بيضاء غير متزنخة، وأن يكون اللحم مختومًا بالختم المميز لكل نوع.

سوف نقوم بشرح أنواع متعددة من اللحم.

***

الكباب المشوى:

مقادير التتبيلة:

أهم شىء فى الكبـاب لإكسابـه الطعم هو مجـموعة التـوابل التى تضاف إليه؛ لإكسابه الطعم المميز به.

* ١ فنجان عصير بصل.
* $\frac{1}{4}$ فنجان عصير طماطم طازجة.
* $\frac{1}{2}$ فنجان زيت
* قليل من الخل والليمون.
* ملح فلفل كسبرة جافة ، قليل من الكمون، جوزة الطيب.

طريقة العمل:

تخلط جميع هذه المكونات مع بعضها ، ثم نحضر اللحم ، ونقطعه مكعبات ، وتوضع داخل هذا الخليط لمدة لا تقل عن الساعتين، وكلما زادت المدة كلما تخلل الخليط أنسجة اللحم ، وأصبح طعمه أحسن ، ولا يأخذ وقتًا فى الطهى ، ويحتفظ بقيمته الغذائية ، ثم يشوى على الشواية.

***

كباب الحلة:

المقادير:

* $\frac{١}{٤}$ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر من الفخذة.
* بصلة متوسطة مفرومة.
* ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
* كوب ماء.
* $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{١}{٨}$ ملعقة شاى فلفل.
* ورقة لاورا مسكرة.

الطريقة:

١ - يغسل اللحم ، ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويوضع فى إناء ومعه البصلة المفرومة.

٢ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصارته.

٣ ـ تضاف المادة الدهنية ، ويقلب اللحم والبصل على النار الهادئة حتى يحمر.

٤ ـ يضاف الماء والتوابل وورقة اللاورا مع التقليب ، ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم.

٥ ـ يقلب اللحم من آن لآخر مع إضافة قليل من الماء كلما نقص ، ثم ينزع اللاورا ، ويقدم مع الأرز.

***

الكفتة السيخ : [المشوية على الفحم]:

المقادير :

* ١ ك لحم ضأن مفروم.
* ٢ بصلة مفرومة.
* عصير ليمونة.
* ملح ـ فلفل ـ بقدونس مفروم.

الطريقة:

تفرم اللحمة ناعمًا، وكذلك البصل ، وتمزج جيدًا مع إضافة قليل من البقدونس المفروم وعصير الليمون وملح وفلفل ويفرم الجميع جيدًا، وتقلب المكونات جيدًا مع بعضها ، تقطع قطعًا متوسطة بحجم البيضة ، وتبرم باليد برمًا مستطيلاً.

تشك في أسياخ الكباب وتشوى على الفحم أو الشواية.

الإسكالوب بانية [البفتيك]:

المكونات:

* شرائح لحم بتلو من الفخدة.
* عصـير بصل [بصـل يضرب فى الخلاط ثـم يعصر ونـأخذ الماء فقط].
* ملح ـ فلفل.
* دقيق بيض مخفوق + قليل من اللبن.
* عيش بقسماط.
* زيت أو زبدة للتحمير.

الطريقة:

تتبل اللحمة بعصـير البصل والملح والفلفل من الجانبين، ثم توضع فى الدقيق ثم فـى البيض المخفـوق ثم البقسـماط ثم تحـمر فى الزيت أو الزبدة على نار هادئة.

***

البيف بورجر:

المقادير:

* $\frac{١}{٢}$ ك لحم كندوز أحمر مفروم.
* بصلة مبشورة.
* بيضة مخفوقة.

* ٢ ملعقة كبيرة فتات خبز بقسماط ناعم.

* ملح - فلفل - جوزة الطيب.

الطريقة:

تقلب جميع المكونات السابقة فى سلطانية باستعمال شوكة، ثم تشكل على شكل كرات كبيرة، وتوضع فى فرمة البورجر، أى القرص المدور الخاص بالبورجر، فإن لم يوجد فيوضع فى قطعة شاش مبللة، ويلف بها، ثم يضغط عليها بنشابة، أو أى شىء عريض فتبطط وتأخذ شكلاً مستديرًا.

تدهن الأقراص خفيفًا بالزيت أو السمن، وتشوى على الفحم أو الطاسة أو شواية الفرن.

***

داود باشا:

المقادير:

* نصف ك لحم مفروم.

* ١ بصلة + فص ثوم.

* قليل من البقدونس.

* ملح فلفل.

طريقة العمل:

١ - يفرم اللحم مع البصل والثوم والبقدونس فرمًا ناعمًا، ثم تتبل وتقطع قطعًا صغيرة بحجم البندقة، وتحمر فى السمن أو الزيت، ثم

توضع فى الصلصة كما شرحناها من قبل وهى:

بصل مفروم + ثوم مفروم + عصير طماطم طازج

٢ ـ يوضع البصل والثوم فى إناء على النار به السمن ، ويقلب حتى يصفر لونهما.

٣ ـ يضاف عصير الطماطم الطازج ، ويترك ليغلى ، ثم يضاف قليل من المرق (خلاصة سلق اللحم أو الفراخ فى الماء).

٤ ـ ويتبل حسب التذوق ، ويرفع من على النار.

٥ ـ عندما توضع كفتة داود باشا فى الصلصة هذه يترك حتى يغليان معًا على النار لمدة خمس دقائق على نار هادئة.

***

الكفتة اليانية :

المقادير :

* نصف ك لحم مفروم.
* ١ بصلة مبشورة ناعمة.
* ٥٠ جرام بقدونس + شبت مفروم.
* ملح + فلفل + جوزة الطيب.
* دقيق بيض مخفوق مع قليل من اللبن.
* عيش بقسماط ناعم.
* زيت للتحمير.

الطريقة:

تخلط اللحم المفروم مع البصل المبشور مع البقدونس والشبت المفروم مع التوابل جيداً، ثم تقطع قطع متوسطة ، وتبطت مثل أقراص الطعمية، ثم توضع فى الدقيق ، ثم فى البيض ، ثم فى البقسماط، ثم تحمر فى الزيت على نار متوسطة.

تقدم مع المكرونة بالصلصلة.

***

الحواوشى:

المقادير:

* ١ ك لحم كندوز مفروم.
* ٦٠ جرام دهن ضآن مفروم.
* ٧٠ جرام بقدونس مفروم.
* ٢٠٠ جرام بصل مفروم.
* ٤٠ جرام بهار.
* ٤٠ جرام ملح ناعم.

الطريقة:

١ ـ تخلط جميع المقادير وتقلب جيداً حتى يصبح الخليط ليناً ـ تقسم إلى ٦ أجزاء.

٢ ـ يجهز الخبز البلدى الطرى ـ تفتح الأرغفة وتدهن بالسمن البلدى.

٣ ـ يوضع بداخل الأرغفة المعدة خليط اللحم السابق ، يفرد القسم داخل الرغيف بانتظام.

٤ ـ بعد أن تجهز الأرغفة تلف بورق الألومنيوم أو ورق الزبدة ، أو ورق أبيض بإحكام ، وتدخل الفرن لمدة حوالى ٢٠ دقيقة.

***

الحلويات:

الكنافة:

صنية كنافة بالمكسرات:

المقادير:

* ١ ك كنافة.
* سمن حوالى ١ ½ كوب كبير.
* زبيب ـ بندق ـ لوز مفروم خشن.
* شراب الكنافة.

الطريقة:

١ ـ تفكك الكنافة فى إناء كبير مع تقطيعها باليدين.

٢ ـ يقدح السمن خفيفًا، ويصب معظمه على الكنافة مع فركها خفيفًا باليدين ، وترش أثناء الفرك بملعقتين من سكر البودرة، فهذا يجعلها طرية.

٣ ـ تحمص المكسرات خفيفًا وتفرم فرمًا خشنًا ثم تخلط المكسرات ومعها قرفة ناعمة (نصف ملعقة) أو فانيليا.

٤ ـ تدهن الصينية بقليل من السمن ، وتوضع نصف الكنافة ، ويضغط عليها باليد لتسويتها.

٥ ـ يبسط فوقها الحشو ، ثم النصف الثانى من الكنافة ، ويضغط عليها باليد خفيفًا لتسوية سطحها.

٦ ـ يرش السطح بالجزء الباقى من السمن، وتوضع فى فرن متوسط الحرارة من ٣٠ : ٤٠ دقيقة حتى يحمر سطحها بلون ذهبى فاتح، وترش بقليل من الماء الساخن ، ثم يضاف لها الشراب البارد.

***

طريقة عمل شراب الكنافة:

المقادير:

* ٢ كوب سكر.
* ١ كوب ماء.
* ملعقة شاى عصير ليمون.
* ماء ورد أو ماء زهر أو فانيليا.

طريقة العمل:

١ ـ توضع كل هذه المكونات على نار هادئة حتى يصبح الشراب ثقيل القوام.

٢ ـ بالنسبة لسقى الكنافة إذا كانت الكنافة ساخنة يوضع عليها الشراب باردًا.

٣ ـ إذا كانت الكنافة باردة يوضع عليها الشراب ساخنًا.

***

طريقة عمل البسبوسة:

وتتبع عدة طرق فى عجنها : إما بالماء أو باللبن الحليب أو الزبادى، وأفضلهـا التى تصنع من الزبادى مع وجـود مادة رافـعة كالبـيكنج بودر تجعلها مسامية طرية غير صماء من الداخل.

المقادير:

* نصف ك دقيق سميط.
* ٢ كوب زبادى.
* كوب سكر.
* ذرة ملح.
* ملعقة شاى بيكنج بودر.
* ملعقة شاى بيكربونات صوديوم.
* ١ : ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح.

طريقة عمل الشراب:

واحـد ونصف كوب سكر، وواحـد ونصف كوب مـاء، ثم يضع قطرات من عصير الليمون وملعقة شاى فانيليا، أو ماء ورد ، ويغلى لمدة حوالى ٣ دقائق بعد إضافة عصـير الليمون، تضاف الفانيليا ، ويجب أن يكون الشراب أخف من شراب الكنافة.

عجينة البسبوسة:

تجهز صينية مستديرة تدهن بالسمن اللين، حتى لا تلتصق البسبوسة بالصينية نظرًا لارتفاع نسبة السكر بها.

١ ـ يخلط دقيق السميط بمساحيق الخبز والملح والسكر.

٢ ـ يضاف السمن السائح والزبادى تدريجيًا لخليط الدقيق ، ويبس جيدًا باليدين لعجينة لينة نوعًا.

٣ ـ تبسط العجينة فى الصينيـة ، ويساوى سطحها ببل اليد فى الماء والضغط خفيفًا عليها.

٤ ـ توضع فى فـرن متوسط الحـرارة لمدة ٣٠ : ٤٠ دقيـقة لضـمان نضجها من الداخل ، وحتى يحمر لونها خفيفًا (ذهبيًا).

٥ ـ تسقى وهى سـاخنة مبـاشرة بالشراب السـاخن حتى يتـخللها جيدًا.

***

طريقة عمل كعك العيد:

المقادير:

* ١ ك دقيق منخول ـ ذرة ـ ملح ناعم.
* من ٢ : ٢,٥ كوب سمن.
* حوالى ٢٠ جرام خميرة بيرة.
* حوالى ثلاثة أرباع كوب لبن دافئ أو ماء.
* ملعقة شاى فانيليا.

طريقة العمل:

١ ـ يقدح السمن ، ويصب ثلاثة أرباعه فى وسط الدقيق ، ويقلب حتى تهدأ حرارته.

٢ ـ تفرك المادة الدهنيـة بالدقيق ثم تذاب الخمـيرة فى الماء الدافى، وتضاف لخليط الدقـيق ، ويعجن بالماء تدريجيًا لعـجينة يابسة نوعًا ملساء متجانسة.

٣ ـ تغطى وتترك لتخمر ثم يضاف باقى مقدار السمن السائل دافئ، ويقلب فى العـجينة ، حـتى تتشـربه ، وهذا يكسيـها طراوة فيسهل نقشها.

٤ ـ يقطع قطعًا مـتساوية تكور ، ويعـمل بوسطها حفـر يوضع بها قطعة من الملبن أو العجوة.

٥ ـ تجـمع الأطراف لأسفل ، وتبط الكعـكة قليلاً بحـيث لا يزيد سمكها عن واحد سم حتى تنضج من الداخل.

٦ ـ تنقش رفيعًا وترص فى صاج ، وتترك لتحمر ، ثم تخبز حتى ينضج من الداخل ، ويصفر لونه خفيفًا «ذهبى فاتح».

٧ ـ يتـرك ليـبرد فى الصـاج ثم يرفع باحـتـراس ، ويرش بالسكر البودرة.

***

طريقة عمل الغريبة:

المقادير:

* واحد ونصف كوب سمن جامد.
* نصف كوب سكر بودرة.
* بيضة كبيرة.
* فانيليا أو ماء ورد.
* ٤ كوب دقيق منخول.
* ربع ملعقة شاى بيكنج بودر.

طريقة العمل:

١ ـ يضرب السمن مع السكر فى سلطانيـة الخلاط الكهربائى بذراع البادل حتى يصير هشًا ناعمًا خفيفًا.

٢ ـ يضاف البيض وماء الورد أو الفانيليا مع استمرار الخفق.

٣ ـ يضـاف الدقـيق المنخـول والبيكنـج بودر مع استـمـرار الخلط بالسرعـة البطيئة حـتى يختلط الدقيق ، وتتكون عـجينة لينة نوعًا ، ثم ترفع العجينة من الخلاط.

٤ ـ تشكل على هيئة كرات صغـيرة الحجم ، ويضغط بالإبهام على المنتصف لتكوين فجوة صغيرة تضغط بها نصف لوزة مقشرة.

٥ ـ تخبـز فى فرن هادئ مدة ١٠ دقـائق حتى تتجـمد وتنضج من الداخل دون أن تحمر.

٦ ـ ترش وهى سـاخنة فى الصاج بسكر بودرة مـخلوط بالفانيـليا وتترك فى الصاج حتى تبرد.

***

طريقة عمل المهلبية:

المقادير:

* ٢ كوب لبن.
* ٢ : ٣ ملعقة نشا.
* سكر للتحلية.
* ماء ورد أو فانيليا.
* قليل من القرفة وجوز الهند أو الفستق المفروم.

طريقة العمل:

١ - يوضع النشا والسكر فى سلطانية ويضرب بقليل من اللبن البارد.

٢ - يرفع اللبن على النار حتى يبدأ الغليان ثم يصب على خليط النشا مع التقليب الجيد.

٣ - يعاد إلى الإناء ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ.

٤ - تضاف الفانيليا أو ماء الورد ، وتصب المهلبية فى أطباق صغيرة عميقة ، وتجمل بالقرفة خفيفًا وجوز الهند المبشور، أو يرش سطحها بالفستق المفرى.

***

طريقة عمل الأرز باللبن:

المقادير:

* ١ كوب أرز.
* ٤ كوب لبن.
* ١ كوب ماء ذرة ملح.
* سكر للتحلية.
* فانيليا أو ماء ورد.

طريقة العمل:

١ ـ ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى.

٢ ـ يسلق فى الماء المغلى وذرة الملح على نار هادئة مع تقليبه من آن لآخر حتى تلين حبات الأرز وتتشرب الماء.

٣ ـ يضـاف اللبن مع التـقليب من آن لآخـر حـتى يعـلو الخليط ويتشرب معظم اللبن.

٤ ـ يحلى بالـسكر ويرفع من على النـار ، ويضـاف مـاء الورد أو الفانيليا.

٥ ـ يغرف فى أطباق بللور عميقة ويترك حتى يبرد.

٦ ـ يرش سطحه خـفيفًـا بالقرفة النـاعمة ويجـمل بالزيت أو جوز الهند.

***

طريقة عمل الجيلى بالفاكهة:

المقادير:

* علبة جيلى «أناناس ـ ليمون وغير ذلك».

* ٢ كوب ماء مغلى.

* ملعقة شاى عصير ليمون.

* ٢ من الموز.

* ربع ك فراولة.

طريقة العمل:

١ ـ يصب الماء المغلى على محتويات العلبة فى سلطانية مع التقليب المستمر حتى يذوب الجيلاتين تمامًا ، ثم يضاف عصير الليمون.

٢ ـ توضع طبقة من الجيلى سمكها حوالى ٢ سم فى قاع قالب أو فرمة جيلى مجوف مبلل ثم تترك تتجمد فى الثلاجة ،ويقطع الموز حلقات ، ويرص بشكل منسق ويغطى باحتراس بطبقة من الجيلى.

٣ ـ بعد أن تجمد ترص طبقة من الفراولة ، وتغطى بالجيلى كالسابق، وهكذا تكرر العملية حتى يمتلئ القالب بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجيلى.

٤ ـ عندما يتجمد الجيلى بالقالب يغمس فى ماء دافئ لمدة قصيرة ويقلب.

ممكن وضع الفاكهة مع الجيلى ، ويقلبان معًا، ويوضع فى القالب، ويوضع داخل الثلاجة لكى يبرد.

هذا الكتاب

مبسط وبه معلومات تخص كل ربة منزل ، وكل أم مسئولة عن أسرة ؛ لأن الإنسان طبيب لنفسه. من أجل ذلك سميت الكتاب المطبخ العيادة المنزلية، وأنت طبيبها ؛ لأن سبب معظم الأمراض هو الطعام والإفراط فيه مع قلة العناصر الغذائية الموجودة فى الوجبة، مما يسبب إصابة الإنسان بالأمراض المختلفة.

وإن شاء الله فى الكتاب القادم سوف نقوم بذكر الأمراض الشائعة مثل السكر وأمراض القلب والقولون.. إلخ.

وسنذكر الأنواع التى يجب أن يتناولها المريض من الطعام، والوجبات التى لا يجب تناولها مع ذكر طرق إعداد الوجبات المسموح بها للمريض.

ولكم جزيل الشكر.

{ تم بحمد الله }

محمد أيمن عبدالنبى باجى

مكتبة الإيمان
المنصورة - أمام جامعة الأزهر
ت / ٢٥٧٨٨٢

الفهرست